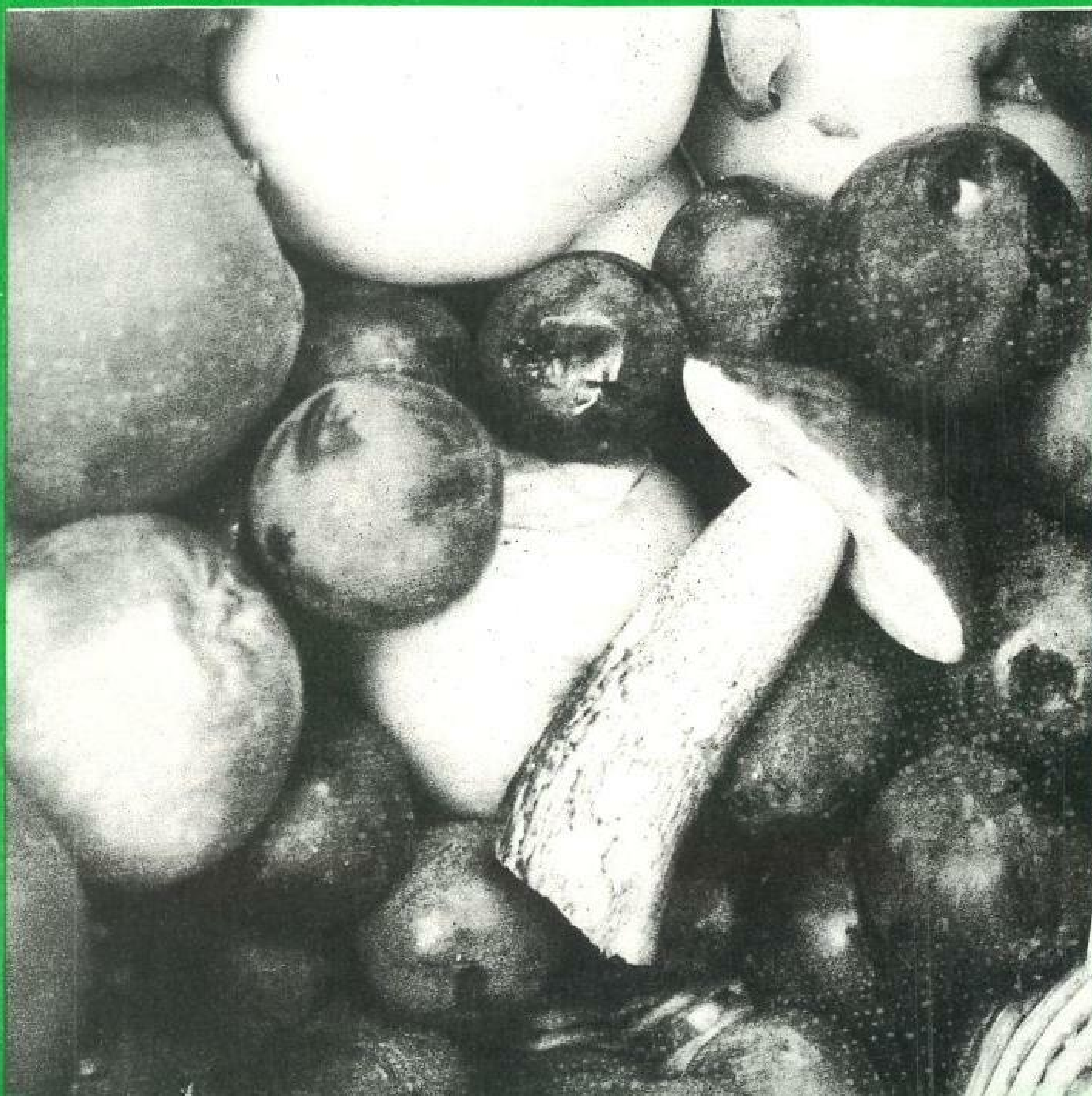
Esperantista Vegetarano

3

1987

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Kovrilfoto:
"Rikolto" (FOTO: Stano Markoviĉ).

Esperantista Vegetarano

Nº 3/1987 (55)
Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek
Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

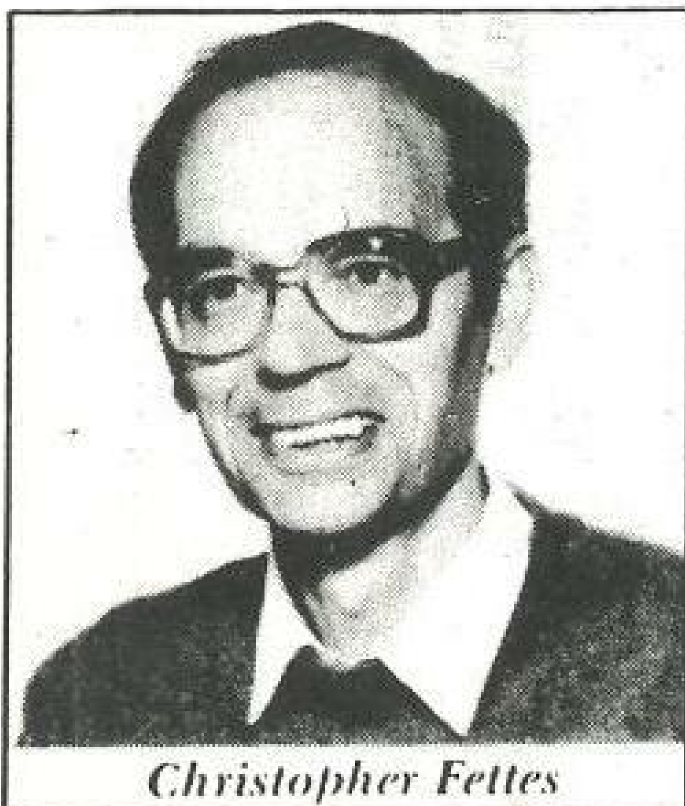
ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Olga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto


Christopher Fettes

Karaj Membroj,

Mi tre ĝojas ke, post nur du monatoj, mi havos la plezuron renkonti multajn elinter vi dum nia duhora kunsido dum la Jubilea Universala Kongreso.

La precizan horon de tiu jarkunsido mi ankoraŭ ne scias; mi eĉ ne scias ĉu devoj en aliaj sferoj lasos min libera por renkonti vin ekster tiu kunsiudo. (Mi kompreneble esperas ke jes, sed... .)

Nu, pri la tagordo de nia jarkunveno mi proponas neordinaran aranĝon, kiu permesos al ĉiuj kontribui siajn ideojn. Mi ofte ĉeestis kunvenojn (kaj ne nur en Esperantujo) kie nur malmultaj partoprenintoj vere partoprenis: tio estas ne nur maljusta sed ankaŭ malŝpara pri la bonaj ideoj, kiujn la membroj povus kune elkovi. Mi do proponas ke, post mallongaj enkondukaj vortoj de la estraranoj (el kiuj neniu parolos pli longe ol kvin minutoj!), la membroj disiĝu en grupojn po kvar ĝis maksimume ses personoj kiuj antaŭe ne konis unu la alian. Tiuj homoj interŝanĝu siajn spertojn kvardek minutojn, dum la estraranoj vagu de grupo al grupo por ekkoni la membrojn kaj aŭskulti (ne domini!) la diskutojn. Post tiuj grupdiskutoj ni kunvenu, por ke ĉiu grupo kiu volas, povu informi la aliajn pri la plej bonaj ideoj.

Sed pri kio povas esti tiuj "bonaj ideoj"? Nu kompreneble pri ĉio, kio rilatas al TEVA! Sed ĉefe temos pri ideoj, kiujn vi mem povos realigi. Tro ofte mi aŭdis la demandon "Kial vi ne ...?", kiu tamen devus esti vortumita "Kial mi ne ...?". Kaj certe ankaŭ vi aŭdis same, ĉu ne?

Alia afero: se vi havas 'V'-insignon, nepre portu ĝin dum la kongreso, por ke ni vegetaranoj rekonu unu la alian. Se vi ne havas tian insignon (kun la vortoj "Vivu kaj lasu vivi"), mi povas havigi unu al vi. Mia kongresnumero estas 154; sed notu ke, se la Infana Kongreseto nepre bezonos min, mi ne ofte povos viziti la Kulturpalacon, do la rendevuan tabulon.

Je via servo ĝis (kaj post!) baldaŭa (re)vido

Christopher Fettes

Leterkesto

Ĝoje mi konstatis ke en EV 4/86 aperis Lingva Angulo, kaj ke al ĝi kontribuis s-ano Golden, konata esperantologo. Mi kun intereso legis liajn vortojn kaj mi esperas, ke tiu ĉi rubriko aperos regule en EV kaj ke inter la kontribuaĵoj ni ofte povos legi konsilajn lingvajn artikolojn de s-ano Golden, ja ne ĉiuj posedas PIV'on aŭ PV'on. Dankon pro la envicigo de tiu artikolo!

Milada Vaněčková, Praha

***

Kun miro kaj envio mi ĉiam - precipe ekde la lastaj numeroj! - rigardas al via revuo "Esperantista Vegetarano". Okulfrapa estas la de vi uzata "tajpita kompostaĵo". Nia redakcio ankaŭ staras antaŭ la decido transiri de la tro multekosta fotokompostado al la t.n. "tajpkompostaĵo". Via tajpkompostaĵo estas modela.

Joachim Schulze, GDR
(redaktoro de "SAKSA KURIERO")

***

Mi volas danki vin pro la senditaj du ekz. de EV 2/87 (ili venis hodiaŭ, 12.6.87).

Mi miras pri la malbona odoro de EV. Ĉu vi povus foje esplori ĉe la presisto kaj raporti en EV mem?

Mi ne iros al la U.K. kaj mi deziras bonan vojaĝon kaj fruktodonajn kontaktojn.

Ueli Haeni, Bern
(Nova LaRe-o por Svislando)

Respondo de la redakcio: Ni havas bonŝancon, ke la presejo disponigis al ni la plej kvalitan paperon, kiun ĝi havas (sed kiu bedaŭrinde malbonodoras,- la kialojn ni devus serĉi en Sovetunio, de kie estas la papero importata). Mi do staras antaŭ dilemo: aŭ elekti malpli kvalitan raspan paperon, sur kiu estos la teksto malpli bone legebla, aŭ havi belan, bone legeblan gazeton, sed dum la legado prefere ne flari ĝin...

***

Koran dankon pro via afabla kaj rapida respondo kaj pro la gazetoj, kiujn mi kun intereso tralegis. Esperantista Vegetarano trafis en miajn manojn unuafoje kaj mi vere trovis en ĝi multajn interesajn aferojn, eĉ tio kaŭzis, ke mi okupiĝas pri la ideo fariĝi vegetaranino. Certe tio estas tre bona por la sano, ja en la mondo vivas miloj da vegetaranoj kaj ĉiuj fartas pli bone dank' al tiu ĉi vivmaniero.

Sed realigi tian ĉi ideon ĉe ni ŝajnas al mi preskaŭ neeble. Niaj frukt- kaj legomvendejoj preskaŭ la tutan jaron "oscedas je malpleneco" kaj krom pendigitaj koloraj sloganoj oni ofte tie trovas nur kelkajn specojn de marmeladoj kaj kompotoj. Do ĉiuj bonaj vegetaraj intencoj devus malsukcesi, escepte de somero, kiam ni provizas nin mem. Mi vere tre ĝojus, se vi sendos al mi ankaŭ aliajn n-rojn de la gazeto, eĉ pli malnovajn, mi ĉion plusendos post

la tralego al miaj eksterlandaj korespondamikoj. Mi konas ankaŭ vegetaranojn, ĉefe en GDR, do via gazeto atingos ĝustajn manojn.

Hana Messnerová
Morkovice, Ĉeĥoslovakio

***

"Esperantista'n Vegetarano'n" mi abonas ekde 1980. Ĝi meritas ĉiuflankan subtenon de ĝiaj legantoj. Dank' al TEVA kaj EV mi denove akiris la forton kaj vivĝojon. Ekde 1932 mi ne ĉesis labori, kvankam mi antaŭ pensiiĝo multe malsanis. Dank' al mia E-korespondado mi eksciis pri la ekzisto de TEVA. Mi abonas ĝian gazeton ĝis nun kaj mi komprenas la simplan veron: estu ekvilibro en nia korpo. Ni komparu ĝin kun domo. Oni devas ĝin konstante ripari kaj konservi ĝin en bona ordo. Estas bonege, ke la naturo riparas la ĉelojn de nia korpo! Sed por tio estas necesaj konstrumaterialoj - niaj nutraĵoj. Post diversaj san-malfacilaĵoj, kiujn mi travivis, mi komprenas, ke mia sanstato ne estas mia privata afero, sed la afero de la tuta socio. Protektado de la naturo komenciĝas en nia interno kaj ĝi estas porpaca agado.

D. Matis, Sovetunio

Karaj Geamikoj,

tiu ĉi numero de nia kara bulteno venos al vi verŝajne (kaj espereble) ĝuste antaŭ la Universala Kongreso en Varsovio. La etoso estos tie adekvate solena al la Jubilea Jaro de Esperanto. Ni, TEVA-anoj, ankaŭ havos tie Konferencon, kiu same estos en tia solena atmosfero. Espereble mi povos tie renkonti multajn el-inter vi, kaj eĉ priparoli diversajn, eĉ gravajn aferojn, precipe kun la TEVA-reprezentantoj el la Orientaj landoj. Mi anticipe ĝojas je tiu ebleco.



Tie, en la UK, en tiu solena etoso, mi volos solene danki al ĉiuj, kiuj kun mi dum longaj jaroj kunlaboris, sed - ĉar mi scias, ke ne ĉiuj estos tie - mi faras tion ankaŭ ĉi tie, surpapere, kaj same solene, por ke miajn dankajn vortojn povu legi ankaŭ tiuj, kiuj min persone ne povos aŭdi.

Jes, do koran dankon al ĉiuj tiuj kunlaborintoj, sed ankaŭ al la nunaj kaj estontaj, kiuj sendadis kaj sendados kontribuaĵojn, informojn, same dankon al la Landaj Reprezentantoj - Perantoj, kiuj dediĉas ne nur sian tempon al niaj aferoj, sed ofte eĉ monon, por helpi, antaŭenigi la sorton de TEVA kaj EV, kaj la ideon de vegetarismo.

Ĉi tie mi diru ankaŭ "bonvenon!" al la novaj Landaj Reprezentantoj kun kuraĝigaj vortoj al sukcesplena agado. Sed mi ne forgesu danki al nia nove-malnova redaktoro pro liaj grandaj klopodo kaj strebado, prepari plaĉajn ekzemplerojn de nia kara bulteno, kaj nia danko apartenas ankaŭ al lia kunlaboranto—grafikisto Stano Markoviĉ!

Do koran, sinceran dankon al vi ĉiuj, kaj ĝis revido!

Kore via

Ernesto Váňa

PhDr. Ljuba Makovická

Ses jardekojn kun vegetara nutrado

Al la vegetara nutrado kliniĝis miaj gepatroj ĉefe sub la influo de la granda rusa pensulo kaj verkisto L.N. Tolstoj, kiu havis ankaŭ en Slovakio multajn entuziasmajn adeptojn. Krom tio rolis ĉi tie ankaŭ la sanigaj tendencoj de mia patrino - korpekzercado, korphardado per malvarma akvo laŭ S. Kneipp, kaj vagado tra la naturo. Kiam mia patrino kelkajn jarojn post la unua mondmilito definitive decidis vivi senviande kaj eduki tiel ankaŭ siajn infanojn, ne temis pri ŝia subita kaprico, sed pri la rezulto de matura rezonado.

Tiutempe ĉe ni aperadis la gazetoj Feliĉa Hejmo kaj Nova Kulturo, kiuj orientiĝis k.a. ankaŭ al la vivrenovigo kaj la ĝusta vivmaniero. En tiuj gazetoj ŝi legis pri la dana nutrad-reformisto MUDr. M.Hindhede, kiu pruvadis, ke plenbrana nigra pano, radiklegomoj, terpomoj kaj grasoj tute sufiĉas por ne nur garantii sufiĉan nutradon al la homa organismo, sed ankaŭ konservi kaj firmigi ĝian sanon. En la tempo de armea blokado de Danlando dum la unua mondmilito akiris Hindhede ĉe la registaro malpermeson por la pork-bredado, per kio li savis siajn samlandanojn de mizero (porko konsumas en la tempo de grasigado pli da nutraĵoj ol kvin maturaj viroj). Post la finiĝo de la blokado montriĝis, ke rezulte de tiu malpermeso okulfrape pliboniĝis la sanstato de la tuta nacio.

En tiuj gazetoj oni skribadis ankaŭ pri la sukcesoj de la germana kuracisto MUDr. H. Lahmann, kiu siajn pacientojn en Dresdeno kuracis per vegetara dieto kaj akvokuracado. Plian instruon koncerne la ĝuste preparatajn vegetarajn nutraĵojn akiris mia familio el la gazeto Wendepunkt im Leben und Leiden (Turniĝo en la vivo kaj sufero), kiun eldonadis la mondfama svisa kuracisto MUDr. M.Bircher-Benner. Li jam komence de nia jarcento, ankoraŭ antaŭ la "malkovro" de vitaminoj, elobservis la kuracajn fortojn de kruda vegetara nutrado (fruktoj, legomoj, nuksoj), kaj rekomendis per ili komenci ĉiun manĝon. Krom tio li substrekadis la gravecon de ĝuste preparita plenbrana pano. Ankoraŭ nuntempe multaj el ni, kiuj serioze kaj konscie interesiĝas pri la san-demandoj, konas la dietan manĝaĵon el krudaj fruktoj kaj avenflokoj, kiun kompilis Bircher-Benner, kaj kiu portas lian nomon "Bircher-Müesli".

Al la samaj principoj aliĝis ankaŭ pluraj niaj kuracistoj (MUDr. Bart, MUDr. Štipch, MUDr. Bezděk k.a.), kiuj siajn spertojn aplikadis en la praktiko kaj publikigis ilin en la gazetaro. Dum la postaj jaroj ni renkontiĝis kun la libroj de la svisa reformisto Werner Zimmermann kaj

kun la verkoj de la sveda filozofo Are Weerland, kiu estis iniciatinto de la t.n. Waerland-movado, kiu disvastiĝis precipe en la skandinaviaj landoj kaj en Germanio. Ĉiuj ĉi kaj multaj aliaj propagandistoj de la vegetara vivmaniero, kun kies ideoj ni povis pli poste konatiĝi - inkluzive la instruistojn de jogo - samopiniis en la bazaj principoj: ili avertis antaŭ la t.n. "pudinga vegetarismo", ili substrekadis la gravecon de krudaj manĝaĵoj, de plenbranaj grajnoj kaj naturaj kreskaĵaj oleoj, en la kombino kun lakto-produktoj. Ili malaprobis oftan konsumadon de ovoj, blanka sukero, blanka faruno kaj kuireja salo.

Koncerne la varmpreparadon de nutraĵoj, tiu ĉi devas esti kiel eble plej ŝpara, por ke en la nutraĵoj ne detruiĝu valoraj nutrad-substancoj. Saĝa dieto devas ligiĝi kun intensa moviĝado kaj spir-kulturado, kun la subteno de la natura varmregulado de la organismo, kaj nelaste kun la "psika higieno", per kio oni komprenas strebadon al pli altaj moralaj kaj etikaj kvalitoj, kio devus speguliĝi precipe en la pliboniĝo en la interhomaj rilatoj kaj en nia rilato al la naturo.

La nutrad-maniero dum la paso de pluraj jardekoj evoluiĝis kaj ŝanĝiĝadis, sed la vegetaran principon ni neniam malobeis. Komence mia patrino klopodis prepari tiajn senviandajn manĝaĵojn, kiuj estis laŭguste akomoditaj al la tradiciaj nutrad-kutimoj. Iom post iom ni tamen pli kaj pli ofte forlasadis la komplikajn kuirejajn receptojn, kaj pli kaj pli ofte ni kliniĝadis al tiaj manĝaĵoj, kiuj estas kuireje preparataj kiel eble plej simple. Tamen niaj manĝaĵoj estas eĉ en niaj kondiĉoj neniel monotonaj kaj ili ne nur kontentigas nin, sed ni manĝas ilin kun vera ĝuo.

Nia manĝo-listo subordiĝas dum la sezonoj al diversaj ŝanĝoj: alimaniere ni manĝas printempe, alimaniere somere, aŭtune kaj vintre. Somere ni ekzemple preferas krudajn salatojn, kiujn ni riĉigas per kuiritaj aŭ bakitaj terpomoj, vintre sur nia tablo pli ofte aperas legumenacoj aŭ manĝaĵoj el plenbranaj cerealoj, sed neniam mankas fermentita acida brasiko (blanka kaj ruĝa), aŭ raspitaj krudaj radiklegomoj. El laktaj produktoj ni preferas diversajn specojn de acidaj laktoj (somere simpla acidlakto, kefiro, jahurto), kazeon, kaj kelkajn specojn de fromaĝoj. Ovojn ni uzas plejparte nur por pastoj. Ni ne evitas spicaĵojn - ni uzas ruĝan paprikon, kuminon, majoranon, cinamon, dianton, laŭrofoliojn, muskaton, "kari"-spicaĵon, timianon ktp. Eĉ unu tagon ni ne evitas cepon kaj ajlon kaj ni konsumas relative multe da mielo, sed nur malmulte da sukero. Supojn ni ne manĝas ofte - ni preparas ilin precipe dum malvarmaj sezonoj. Plej ofte ni kontentiĝas per unu manĝo, kiun ni manĝas laŭguste.

Ĉe la plenvalora nutrado oni ne bezonas kalkuli, kiom da kalorioj aŭ ĵuloj enhavas la nutraĵo. Ĉiu povas trifoje tage satmanĝi sen la timo, ke estos endanĝerigita lia staturo. Tio validas eĉ por tiuj, kiuj suferas je obezeco. Same neniam ĉagrenas nin la demando, kiom da albuminoj/albumenoj, sakaridoj kaj grasoj ni manĝas, ĉar en naturaj, "nedenaturigitaj" nutraĵoj tiuj ĉi komponentoj neniam aperas izole. La plenbrana pano, aŭ ekz. maiza kaĉo, enhavas krom sakaridoj ankaŭ albumenojn, grasojn kaj B-vitaminojn. Ni do ne konsideras la kvanton



▶ de konsumita nutraĵo, sed ĝian biologian valoron. Biologie valora nutraĵo ja ne logas al tromanĝado, ĉar ĝi rapide kaj perfekte kontentigas la bezonojn de la organismo, sen ŝarĝi ĝin kaj elvoki sopirojn pri alkoholo. Ni opinias, ke unu el la kialoj de alkoholismo estas ĝuste biologie senvalora nutraĵo kun kvanto da animaldevenaj albuminoj kaj grasoj. Erarus do tiu, kiu pensus, ke ĉe la plenvalora vegetara nutrado oni devas manĝi eksterordinare multe. Tri tranĉaĵoj da plenbrana pano kaj pomo kun kvin nuksoj provizos nin per energio por duontago.

Bedaŭrinde, en nia etvendeja reto ni vane serĉas la tiel gravajn por ni krudmaterialojn kaj nutraĵojn, kiaj estas sekalo, purigita tritiko, fagopiro, maizo, milio, neblankigita bruna rizo, naturaj, malvarme premitaj oleoj, ne parolante pri diversaj specoj de cerealaj kaj legumenacaj flokoj kaj sekigitaj fruktoj. La avenflokoj, eĉ se ili estas valoraj, ne povas anstataŭi en sanefikoj la kompletan tritikon. La ĉi-lastan ni devas per diversaj kaŝaj vojoj akiradi ĉe privatuloj, kiuj ĝin vendas por kortbirdaro kaj poste ni devas ĝin hejme pene tralavadi kaj selekti. Kaj ĉion ĉi ni devas fari en la jarcento de teknika revolucio. Pro tio mi ankaŭ per tiu ĉi vojo apelacias al ĉiuj eninteresitajn agrikulturaj kaj aliaj organoj, ke ili faru almenaŭ ion por tiuj, kiuj klopodas fari almenaŭ iom pli por sia sano. Ni estus feliĉaj, se almenaŭ en unu vendejo estus aĉetebla dum la tuta jaro tritiko, milio kaj fagopiro, kiel tio estis iam.

Sanigajn efikojn de kompleta tritiko mi povis pruvi mallonge post la milito, kiam mi ankoraŭ kiel studentino vivis malproksime de la hejmo. Taga kvanto 100 g da tritiko (en formo de sala kaĉo kun iom da oleo) kun krudaj karoto kaj cepo kaj kun peceto da fromaĝo faris min dum la tutaj vintro kaj printempo imuna kontraŭ ĉiuj gripaj kaj aliaj malsanoj. Eĉ nazkataron mi ne havis. Citrusaj fruktoj tiam ne estis kaj da lakto estis je kvotoj tiel malmulte (okonlitro tage) ke ne estis inde eĉ iri por ĝin preni. Mi kunhavis de la hejmo iajn pomojn. De tiu tempo mi restis fidela al tritiko kaj mi kondukis al tio ankaŭ miajn infanojn, kiuj estas nuntempe jam maturaj.

Lige kun la vegetara edukado de la infanoj mi volus akcenti, ke biologie ĝuste nutrataj infanoj estas multe pli imunaj ol infanoj nutrataj per viando. En nia familio ni neniam havis problemojn kun "eterna malsanemo" de la infanoj, kaj eĉ la kuracistoj konis niajn infanojn nur el la devigaj lernejaj kontroloj. La infanoj el vegetaraj familioj pli plej ofte bone lernas, oni ne bezo-

nas ilin kontroli, laŭnature ili estas "vivaj", sed ne maltrankvilaj. En la adoleska aĝo estas kun ili neniaj malfacilaĵoj.



Kaj kiel ni organizas niajn ekskursojn kaj vojaĝojn? Por 5- ĝis 6-horaj promenoj ni kunprenas nenion. Dum tuttaga ekskurso sufiĉas por ni buterpano, peceto da fromaĝo kaj krudaj legomoj, el kiuj dum someraj tagoj montriĝis pleje taŭga freŝa sukplena kukumo. Vintre kiel koncentrita energi-fonto taŭgas nuksoj kaj sekigitaj fruktoj. Dum libertempo ni ne tro povas fidi la oferton de niaj restoracioj kaj prefere provizas nin mem. Tie, kie ni ne havas eĉ tian eblecon, sufiĉas kruda pomo, tomatoj kaj pano kun oleo. Tre favora situacio estas por ni ekz. en Bulgario aŭ en Jugoslavio, kie en restoracioj oni afable helpkomplezas nin enkadre de naciaj nutradkutimoj, sed ankaŭ en Pollando kaj Sovetunio, kie estas pli granda sortimento de senviandaj manĝaĵoj ol ĉe ni.

Kvankam ni ankoraŭ ĉiam estas en nia patrujo "blankaj kornikoj", ni ĝojas, ke en la mondo la nombro da vegetaranoj daŭre kreskas. Relative multaj vegetaranoj estas en Bulgario kaj Sovetunio. En FRG vivas senviande eĉ 9% da enloĝantaro, t.e. preskaŭ 5,5 milionoj da homoj. Kun tio estas koneksa ankaŭ la kreskanta intereso pri biologia kultivado de fruktoj, legomoj kaj agrikulturaj produktoj. En la svisa vegetara gazeto Sonnseitig leben, kiu aperas jam 32 jarojn, oni proponas aviajn libertempajn ekskursojn kun certigo de plenvaloraj vegetaraj nutraĵoj, ekde refreŝigaj manĝaĵoj en la aviadilo. En tiu gazeto ni povis ekscii pri la Tutmonda Vegetarana Kongreso, kiu okazis en la jaro 1982 en la aŭstra Neu-Ulm. Renkontiĝis ĉi tie ĉ. 700 partoprenantoj de 34 nacioj. Sub la devizo "Por humana mondo en la paco" ĉi tie fakuloj el diversaj branĉoj - kuracistoj, sociologoj, sciencistoj pri nutrado, juristoj, pastroj, kemiistoj kaj naturdefendantoj - enpensiĝadis pri la ebla vojo, kiel sanigi la homaron kaj ĝian viv-medion, kaj pri la vojo al la paco, al kio povas kontribui ankaŭ vegetarismo.

Fine ankoraŭ kelkaj elprovitaj receptoj el nia kuirejo:

○ <u>DIETA FRUKTA MANĜO (Bircher -Müesli)</u>

Vespere trempu kuleron da avenflokoj en tri kulerojn da akvo. Matene enmetu sukon el duoncitrono kaj kulereton da dolĉigita densigita lakto.

En tiun ĉi miksaĵon raspu 2-3 malgrandajn aŭ unu grandan pomojn kun la ŝelo kaj grajnujo (se oni la raspitan pomon sufiĉe rapide enmiksas, la kaĉo restos blanka). Superŝutu kulereton da muelitaj nuksoj aŭ migdaloj. Tiu ĉi kvanto prezentas unu porcion.

Por la preparo de ĉi manĝaĵo oni povas laŭ la cirkonstancoj uzi ankaŭ aliajn fruktojn (pirojn, mirtelbe-

rojn, bananojn, ev. sekigitajn fruktojn, kiujn oni 24 horojn antaŭe trempu en akvo, por ke ili moliĝu).

○ TOMATA SALATO

Tomatojn tranĉu je "radetoj" kaj metu sur pladon (salatujon). Surŝutu delikate tranĉitan cepon, pecetigitan ajlon kaj dishakitajn petroselfoliojn. Ne salu.

○ KAZEA PANŜMIRAĴO

250 gramojn da kazeo premdelikatigu per forko. Ne plenan kuleron da freŝa butero dispecetigu, metu sur la kazeon kaj surverŝu du kulerojn da bolanta akvo, por ke la butero degelu. La tuton bone miksu kun pinĉpreno da salo kaj mulelita ruĝa papriko. Fine en la ŝmiraĵon enmiksu delikate tranĉitan cepon.

○ SELAKTA SUPO

Ĉe la hejma preparo de kazeo restas al ni selakto, el kiu ni povas prepari bonan kaj saniGan supon. Unu litro da selakto sufiĉas por la preparo de du litroj da supo.

Meze grandan cepon tranĉu kaj fritŝaŭmigu en 2 ĝis 3 kuleroj da oleo, aldonu kulereton da dolĉa ruĝa papriko, laŭrofolion kaj senŝeligitajn, je kuboj tranĉitajn kuiritajn terpomojn, kiuj atingu duonon de la kaserolo. La terpomojn salu, surverŝu per akvo tiel, ke ĝi kovru sed ne superu la terpomojn, kaj kuiru 20 minutojn. Intertempe miksu en la selakto kuleron da (seke fritita delikata) faruno, kiun oni povas teni ankaŭ preparitan provize. Kiam estos la terpomoj molaj, enverŝu la selakton kun enmiksita faruno, kaj la supon ankoraŭ iomete kuiru. En la pretan supon aldonu dispecetigitan ajleron kaj distranĉitan petroselan foliaron.

○ ITALA CELERIA SALATO

Purigitan celerion delikate raspu kaj iom salu. Poste delikate tranĉu tomatojn kaj paprikojn, miksu ilin kun la celerio kaj aldonu iom da oleo.

○ LAKTUKO KUN CITRONA SURVERŜAĴO

En du kulerojn da oleo enmiksu duonkulereton da mustardo, pinĉprenon da salo kaj iom da kristala sukero, aldonu sukon el duoncitrono kaj ĉ. decilitron da varmeta akvo. Ĉion bone miksu kaj verŝu sur lavitan kaj tranĉitan laktukon. La tuton oni povas ornami per tomat-pecetoj kaj olivoj.

○ SALATO EL FREŜA BRASIKO

Brasikon senigu de pli dikaj partoj (brasiktrunkoj) kaj delikate tranĉu aŭ haku. En oleo fritŝaŭmigu delikate tranĉitan cepon kaj per ĉi varma oleo kun cepo surverŝu la brasikon. Ne salu kaj ne acidigu.

○ AJLA SUPO

Por unu telero da supo kalkulu unu pli grandan terpomon. La terpomojn senŝeligu, duonigu kaj kuiru



en akvo kun pinĉpreno da salo, distranĉita cepo, kulereto da kumino, kuletero da anetsemoj kaj dianto. La akvonivelo estu doble pli alte ol la terpomoj. Post 20 minutoj la kuiritajn terpomojn elprenu kaj metu sur teleron, per forko dispremu ilin, la akvon el la terpomoj trafiltru en alian ujon kaj la terpomojn metu en ĝin. Aldonu 2 ĝis 4 plenajn kulerojn da avenflokoj, 2 ĝis 4 kulerojn da oleo (la kvantoj laŭ la supo-kvanto), majoranon kaj dispecetigitan ajlon (almenaŭ unu grandan ajleron popersone). Kun avenflokoj kaj ajlo la supon ne kuiru!

○ GRENPISTAĴA SUPO (fortiga supo laŭ Kneipp)

El purigitaj kaj pli grandaj distranĉitaj pecoj de "supaj legomoj" preparu dekoktaĵon (buljonon). Krom la "supaj legomoj" (karoto, celerio, petroselo, brasikrapo, sabeliko, poreo) aldonu kelkajn lavitajn kaj tranĉitajn terpomojn en ŝelo, cepon kaj ev. aliajn legomojn (tomatoj, paprikoj). Aldonu dianton aŭ "novan spicaĵon" kaj kuiru 25 ĝis 30 minutojn. Poste la dekoktaĵon trafiltru (la kuiritajn legomojn elprenu) kaj kuiru en ĝi tritikan aŭ sekalan pistaĵon (por unu litro kalkulu 6 ĝis 7 dg da pistaĵo, kiu povas esti el kruda aŭ iom bakita greno). La dekoktaĵon iom salu, grasigu per oleo (por litro da supo kulero da oleo) kaj kuiru ankoraŭ 15 minutojn. En la pretan supon aldonu ankoraŭ dispecetigitan ajleron kaj dishakitan petroselan foliaron.

○ KUKURBO KUN TOMATOJ

Delikate dishakitan cepon ŝaŭmfritu en oleo, aldonu duonkulereton da dolĉa ruĝa papriko, laŭrofolion, purigitan, je grandaj kuboj distranĉitan kukurbon (se la kukurbo estas ankoraŭ tute juna, oni povas ĝin tranĉi kun ŝelo kaj kernoj), tomatojn (je unu persono unu tomaton) kaj eventuale ankaŭ je strioj tranĉitan verdan paprikon. La kaserolon kun la kukurbo kovru per strikte sidanta potkovrilo (kun sukceso estis elprovitaj ujoj el varmrezista vitro) kaj la kaserolon (ujon) metu en bone hejtigitan bakujon.

Proksimume post 25 minutoj la kukurbo estos mola. La manĝaĵon ne salu. Pretan manĝaĵon surŝutu per dishakita petrosela foliaro.

○ KUIRITA TRITIKO

Selektitan tritikon vespere plurfoje tralavu kaj nokte trempu en akvo. Sekvonttage ĝin kuiru en la sama akvo, ĝis la grajnoj fendiĝos, atentante pri sufiĉe da akvo, por ke la tritiko ne brul-bruniĝu. La kuirado daŭras en simpla kaserolo du horojn, en premkaserolo unu horon. La kuiritan tritikon trafiltru (la akvo estas uzebla por supo) kaj muelu en kuireja muelilo. En kaserolon (paton) verŝu iom da oleo, en ĝi ŝaŭmfritu dishakitan cepon. Poste enŝutu la muelitan tritikon kaj aldonu iom da salo, majoranon, dispecetigitan ajlon kaj iom da zingibro. Ĉion bone miksu kaj surtabligu kun laktuko.

La kuiritan tritikon oni povas prepari ankaŭ provize, kiel duonvaron por posta uzo. Kuiru ĝin en ete sala akvo kaj post muelado ĝin iom grasigu per oleo, miksu kaj metu en fridujon. Tiel ĉi preparita tritiko eltenas en fridujo preskaŭ semajnon kaj kiam ajn oni povas prepari el ĝi kun cepo kaj ajlo bonan manĝaĵon.

El "Čítanie o správnej výžive"
("Legaĵo pri ĝusta nutrado")
tradukis: Stano Marĉek

ARGILO KURACA TERO

Same kiel la akvo, ankaŭ la tero estas ekde la plej foraj antikvaj tempoj uzata por la resanigo de malsanuloj. Kaj, kontraŭe al la ĝenerala opinio, ĝia uzado neniam estis tute forlasita.

La oficiala medicino uzas ĝin eĉ ofte, ne en ĝia natura stato, sed en farmaciaĵoj sub diversaj nomoj kiel: Luvos, Kaolino, Balus, Alumina silicato, ktp.

Veterinaroj kaj certaj kuracistoj preskribas ĝin kruda en kompresoj.

Nia 25-jara praktika aplikado de argilo konfirmas al ni ĝiajn potencajn kuracajn ecojn.

ĜIA KONTRAŬMALSANA SORBA POVO.

La argila kataplasmo ne nur neniigas la dolorojn, sed la tero sorbas, pli bone dirite:"elpumpas" la malsanon. Ofte, kiam oni demetas la kataplasmon, algluiĝas al ĝi puso, muko, koaguliĝinta sango aŭ aliaj fremdaj substancoj, kaŭzoj de la doloroj.

ĜIA RADIADA POVO.

El kio estas ekstraktata la radiumo, se ne el la tero? Se oni konsideras la danĝerajn sekvojn de la uzado de kemia radiumo, ĉu ne estas pli saĝe uzadi ĝin rekte en la stato de argilo tiel donita al ni de la naturo mem?

Por konstati la radiadon de argilo, sufiĉas aplikado de kataplasmo, por ke oni eksentu la alfluon de ĝia viviga forto.

Por ke argilo estu ĉiam bone ŝargita per radiada aktiveco, ni konsilas teni ĝin kiel eble plej longe sub la suno aŭ en plena aero.

ĜIA KONTRAŬBAKTERIA POVO

Kontraŭe al ĉiuj antisepsaj rimedoj, kiuj iafoje mortigas la mikrobojn, sed samtempe detruas la sanajn ĉelojn, argilo eliminante la bakteriojn kaj ties toksojn, imunigas kontraŭ nova mikroba infekto, renovigas la ĉelojn, eĉ tiujn de maljunaj aŭ degenerintaj personoj.

Ĝi povas esti uzata interne per glutado, kaj ekstere, per kataplasmoj

Oni devas uzi la argilon tia, kia ĝi estas elfosita el la minejo, kaj post eliminado de ŝtonetoj, radikoj, pajleroj kaj aliaj malpuraĵoj, kiujn ĝi eventuale entenas. Ĉar ĝi estas kontraŭbakteria, oni ne timu ĝian uzadon; ni ordinare fidas ĝin, kaj ĉiam ni estas kontentaj pri ĝia uzado. La plej bona kuraca tero estas tiu argilo, kiun oni nomas ankaŭ "tero por modlado" kaj kiu estas uzata ĉe la fabrikado de brikoj, ceramikaĵoj k.a. Oni trovas ĝin preskaŭ ĉie, ofte oni bezonas nur fosi sufiĉe profunde en la ĝardeno por malkovri ĝin.

Ekzistas diverskoloraj argiloj: ruĝa, flava, verda, k.a. Ĉiuj estas bonaj, sed la verda estas ĝenerale pli aktiva.

En urĝaj kazoj oni povas uzi kian ajn argilozan teron, sed nur por ekstera uzo.

KIEL PREPARI LA KATAPLASMON?

La argilo, antaŭe sekigita (prefere sub la suno) estu metita en pelvon (el ligno, bakita argilo, emajlo aŭ alia materio, sed neniam el nuda metalo); kovru la argilon per natura akvo kaj lasu ĝin ripozi kelkajn horojn; ĝi diluiĝas per si mem. La

kaĉo devas havi la firmecon de sufiĉe kompakta mortero.

Metu sur tablon tualettukon aŭ sufiĉe grandan pecon da tolo, kvarfoje falditan; metu sur ĝin la argilan plastron per kulero aŭ truleto el ligno, en tavolo dika minimume du centimetrojn. La dikeco de la kataplasmo estas tre grava. Ju pli dika ĝi estas, des pli forta estas ĝia efiko. Ĝi devas esti multe pli larĝa ol la flegata korpo-parto.

Antaŭ ol apliki la kataplasmon, oni bone lavu la malsanan parton per pura akvo. La kataplasmon lokigu sur la malsanan parton, metante la argilon en rektan kontakton kun la haŭto. Se la parto estas vila, metu maldikan gazon inter la argilon kaj la epidermon. La kataplasmon tenu surloke per tolaj vindaĵoj kaj poste envolvu per flanelaĵo aŭ lanaĵo. Ĝenerale oni devas lasi ĝin surloke proksimume du horojn. Sed sur malfermita aŭ infektita vundo, antrakso, k.c., ne pli longe ol unu horon kaj duonon.

Se oni volas doni al la korpo forton, vivecon, radi-aktivecon, oni faru la kaĉon pli flueca kaj lasu la kompreson maksimume du aŭ tri horojn. La kompreson demetu per unu tiro.

Kiam la argilo finis sian laboron, ĝi defiksiĝas; se la partoj algluiĝas, fluigu iom da akvo inter la argilon kaj la haŭton. Poste lavu la malsanan parton per freŝa aŭ salita akvo, se temas pri vundo.

Argilo devas esti uzata nur unu fojon kaj post la uzo forĵetita, ĉar ĝi estas ŝargita per la toksoj de la malsano. La tuko, kiu servis por la preparo de la kataplasmo, estu lavita.

La kataplasmoj, destinitaj al lokoj sentemaj je malvarmo, povas esti antaŭe varmetigitaj per vaporo, suno aŭ alia varmfonto, sed neniam rekte ĉe fajro. Boligi la argilon signifus forigi ĝiajn kuracajn ecojn.

En la kazoj de reŭmatismaj, artritaj, neŭralgiaj, lumbaj, iskiaj k.a. doloroj estas utile antaŭ la kataplasmo apliki lokajn vaporbanojn aŭ akvokompresojn. Mergu sorbotukon en varmegan akvon, tordu ĝin kaj metu ĝin sur la malsanan lokon.

Se io malhelpas uzi la argilan kataplasmon, uzu volvitajn kompresojn trempitajn en argilkotan akvon.

La argilan kataplasmon oni povas apliki sur ajna parto de la korpo. Tamen estu tre singarda pri la kataplasmo sur la koro, kaj apliku tiujn sur la stomako kaj ventro longe post la manĝoj. Ne estas limigo koncerne la ripetadon de la kataplasmoj. En gravaj kazoj ili devas sekvi unu tuj post la alia.

Ĉe la kronikaj senvundaj malsanoj du aŭ tri kataplasmoj ĉiutage ▷



estos grandvalora helpilo al la natura kuracado.

La efiko de argilo varias laŭ la temperamento de la malsanulo kaj la stadio de lia veneniĝo. Ĉe certaj pacientoj povas esti la mildigo kaj eĉ resanigo tujaj. Ĉe aliaj povas okazi supraĵa reakriĝo de la malsano, ĉar la argilo permesas la cikatriĝon de la vundo nur tiam, kiam ĉiuj malsanecaj substancoj de la korpo estas forpelitaj.

Iuj malsanuloj ne toleras la argilajn kataplasmojn; tiukaze oni ne insistu, sed agu per aliaj varmaj kataplasmoj (brano, cepo, k.c.).

Kia ajn estas la malsano: tumoro, pusantaj vundoj, ekzemo, abscesoj, artiktordoj, ostorompoj, elartikigoj, mordvundoj de malsanaj kaj venenaj bestoj k.c. - argilo povas esti sentime aplikata sur la vundo mem - tiel granda estas ĝia kontraŭbakteria efiko.

El ĉiuj manieroj de kuracado de vundoj - la perargila estas la nura, kiu ne postlasas cikatron, ĉar estas la naturo mem, kiu agas laŭ sia tuta saĝo.

KIEL PREPARI TRINKEBLAN ARGILON

Se donas la argilo bonegajn rezultojn uzata ekstere, ĝia efiko en la interna uzado ne estas malpli granda. Ĝia radiado, ĝiaj malsansorba, bakterimortiga, reviviga povoj kontraŭ ĉiuj malsanoj de la digesta organaro estas mirigaj. Ĝiaj mineralaj saloj estas tre valoraj por anemiuloj, limfangituloj, homoj suferantaj je manko de mineraloj, infanoj, gravedaj virinoj.



En la intestoj ĝi sorbas kaj neŭtraligas putrajn gasojn, fermentaĵojn kaj infektaĵojn.

Por la interna uzado procedu jene: prenu puran, grasan, bonkvalitan argilon, sekigu ĝin sub la suno, dispecetigu, purigu, pulvorigu kaj kribru ĝin, por uzi nur la pulvorigitan parton. Vespere enmetu kulereton da tiu pulvoro en duonglason da akvo; la sekvan tagon matene, nemanĝinte, bone miksu kaj trinku la tuton; aŭ ĝin preparu matene por trinki vespere, kvaronhoron antaŭ la manĝo.

Kiam necesas, prenu matene, tagmeze kaj vespere kulereton da argila pulvoro. Por infanoj sufiĉas ĉiufoje duonkulereto. Al la suĉinfanoj, okaze de lakso aŭ mallakso, estas bone doni de tempo al tempo ankaŭ kulereton da argila akvo, malklara, sed ne kota.

Memoru, ke argilo estas bonega vermifugo.

Komence de la interna uzado povas argilo kaŭzi konstipon ĉe iuj personoj, kio malkaŝas fortan intestan toksecon. Tiuj personoj ofte trinku, inter la manĝoj, nur malgrandkvante, argilan akvon.

La uzado de argila akvo kiel klistero estas konsilinda kontraŭ la persistaj mallaksoj. Oni povas uzi ĝin en banoj, gargaroj, tualetlavoj, dentopurigo, k.s.

Por pli kompleta dokumentado, oni konsultu la libron "L' Argile, terre curative" (Argilo, kuraca tero).

El la libro "AMO KAJ VIVO"
(Frateca Asocio Internacia, Parizo)

PURECO

En malpura kruĉo ne povas esti pura akvo. Ankaŭ en malpura korpo ne povas esti pura spirito.

Memoru, ke fundamenta faktoro por la sano de la korpo kaj spirito estas la pureco. La malpureco ne mortigas la homon, sed efikas iom-post-iome. Oni ne sentas etajn pikojn de la kudrilo, ĉar oni jam alkutimiĝis al ili.

La malpurecon estas necese serĉi en la regiono de nenatura nutraĵo. 90% de ĉiuj civilizaj malsanoj devenas de la nutraĵo. Al tio oni povas aldoni malpuran aeron, bruon, hastadon, malharmonion.

Precipe la bonfartantaj tavoloj de civitanoj estas endanĝerigitaj de malpureco, ĉar al pli alta vivnivelo apartenas ankaŭ pli da (nenaturaj) nutraĵoj kaj diversspecaj ĝuoj. Post la periodo, kiam komencas aperadi diversaj san-perturboj, sekvas granda merkato kun purigado: diversspecaj kuraciloj, banejoj, medikamentoj ktp.

Tio estu por vi averto. Evitu malpurecon, vivu kaj manĝu nature. Sed por via perfekteco estas necesa ankaŭ pureco de la spirito: estimo al ĉiu estaĵo (nemortigado), emo al vereco, evitado de maljusteco, malamo, envio, koleremo kaj avideco.

Se la majstro intencas krei bonan violonon, li zorgeme elektas taŭgan lignon. Kiam la ligno estas sufiĉe seka, li prilaboras ĝin kaj pentras ĝin. Sed eĉ kiam estas la violono preta, ĝi estas neviva instrumento, ĝis kiam muzikisto ekludos ĝin. Sed eĉ la plej bonan violonon oni ne povas kompari kun la miraklo de via korpo. La fundamento por ĝia konstruado estas la nutraĵo. La konstruado daŭras dum la tuta vivo. Estas necese zorgeme elektadi taŭgan konstrumaterialon. Ĉu vi povas bone uzi vian korpon, se ĝi estas difektita de diversaj ĝuoj kaj de la nenatura nutraĵo? - Ni revenu al la violono. Kiom valoras eĉ la plej bona muzikisto, se la instrumento ne estas harmonie agordita?

De la naturo vi ricevis vian korpon. Ĝi estas majstra verko. Sed per la nenaturaj nutraĵoj kaj nekonvenaj ĝuoj vi povas difekti ĝin. La ordinara homo eĉ ne perceptas, kion signifas esti vera homo, ne vidas siajn evoluajn eblecojn.

Verŝajne vi nun jam perceptas, kial mi senĉese revenas al la nutraĵo. Niaj spirito, pensado kaj korpo formas unuecan tuton kaj se unu radeto en tiu radaro ne funkcias, la tuta verko ne funkcias precize.

La nutraĵo kreas eĉ la humoron. Post malpeza, natura nutraĵo vi sentas malpezecon, bonhumoron. Peza nutraĵo male kreas pezecon kaj angoron.

El la libro "Durch Yogo zum Gesundheit" (S-ek)

La unusola miraklo en mia vivo

Jam mi legis en EV: "Kiel mi iĝis vegetarano?" - Jen mia rakonto.

Verŝajne mi estas tre ordinara homo. Ekzemple mi ofte aŭdis pri viroj, kapablaj per nura rigardo turni ŝlosilon, dume mi mem eĉ alumeton ne kapablas movigi, - kvankam mi tion jam kelkfoje provis. Neniam mi vidis fantomojn. La pensojn de aliaj homoj mi ne scipovas senpere ekscii, telepatiisto mi ne estas. Eĉ hipnozo ne efikas miakaze. Sed okazis, jes, tamen okazis en mia vivo unu miraklo. - Kaj pri ĝi mi volas nun rakonti.

Tio okazis en la jaro 1974. Mi estis tiam studento de la universitato en Moskvo. Mi studis matematikon. Envere mi estis nur duonstudento ĉar matematikon mi ne tre atentis. Plue mi sensukcese enamiĝis. Mia psika stato estis malbona. La estonto ŝajnis al mi nigra. Mi ne plu volis vivi.

Estis aŭtuno. Mi loĝis ĉe miaj gepatroj en Kievo, ricevinte akademian forpermeson. Proksimiĝis Oktobraj Festoj. Envere ne tiu fakto gravas en la okazintaĵoj, sed tio, ke nia fridujo iom post iom pleniĝis tiam per delikataĵoj. - Kaj jen, mi vidas grandan pecon da "servelato" - multekosta kolbaso tre sala kaj pipra, malmola. - Ĉu tio estas la "miraklo"? - Ne, atendu!

Mi estis hejme sola. Diablo ensaltis en mian stomakon! Mi prenis tranĉilon, elprenis la kolbason kaj deŝiris desur ĝi maldikan ŝelon. Poste mi detranĉis nedikan plateton kaj metis ĝin en la buŝon. Panon mi ne volis, sed trinkis akvon. Mi denove - kaj ripete - detranĉis peceton da tiu kolbaso kaj denove trinkis. Nu, kaj tiel, - imagu gesinjoroj - mi sola formanĝis la tutan familian provizon da servelato. - Ĉu diablo sidis en mia stomako?!

Nu, vespere venis la ceteraj familianoj. - Kie estas la servelato? - Mi formanĝis ĝin! - Ili rigardis min, kvazaŭ ne kredante, sed ili diris al mi nenion.

Kaj poste jen: mi kuŝas sur divano. Mia gorĝo brulas kaj en mia kapo kirliĝas pensoj: kia porko mi estas, kia porko! Ĉu mi estas homo? - Ne ...

Subite mi aŭdas voĉon: "Morgaŭ ci ne manĝu!" - La voĉo estis forta, klara, kaj ĝi ne estis la mia! Mi ne ektimis, nek miris. Mi simple fariĝis obeema. Kaj tuj mi sentis, ke la malespero ne estos eterna, ke la vivo ekhavos novan sencon.

La sekvan tagon mi ne manĝis. Nek la postan. Kaj ankoraŭ dum du tagoj ne. Kaj tiam mi la duan fojon kaj laste aŭdis la saman voĉon. Ĝi jam ne estis tiel forta, sed tute klara. La voĉo diris: "Ne manĝu viandon, nek fiŝojn!" Strange. Ĝi ne diris: "Estu vegetarano!" - Por mi tiu vorto estis tiam fremda. Se iu tiam al mi dirus, ke ekzistas vegetaranoj, mi apenaŭ kredus, ke ĉe ni, - eble ie en Azio...

Do, karaj gesamideanoj, - ĉu ŝajnas al vi, ke mi trompis vin? - Kie estas la miraklo? Nu, vere, mi neniam en mia vivo, nek antaŭe nek poste, aŭdis tiun fremdan voĉon.Por mi tiu evento, tiu fenomeno, restas kiel vera miraklo: de kie venis tiuj vortoj? Mia vivo ekde tiam abrupte ŝanĝiĝis: viando kaj fiŝoj ĉesis esti manĝaĵo por mi. Mi ne devis deteni min, mi simple ne deziris ilin. Pasis jaroj kaj neniam

plu mi ricevis la emon manĝi viandaĵojn. La kapdoloroj ne plu turmentis min, la antaŭa malespero forpasis. Mi sukcese finis la universitaton. Kaj mia plej granda akiraĵo de tiu tempo restis la konscio: ONI NE BUĈU BESTOJN POR NUTRI SIN! - Mi laŭdas la sorton, kiu liberigis min de tio!

N.N.Miĥaiĥenko, Moskvo

Verda Apoteko

DENOVE PRI JUGLANDOJ

En EV (Nºj 42-42) estis publikigita interesa artikolo de J. Russel Smith pri juglandoj, kiuj estas ege utilaj kaj por ekonomio, kaj por la homa sano.

Oni povus aldoni, ke juglandaj folioj ankaŭ servas kiel kuracrimedoj. Por tiu celo oni ĝenerale kolektas foliojn en junio kaj sekigas ilin sub la suno. Dum tiu ĉi periodo la folioj enhavas multe da vitaminoj C, B,P, provitamino A kaj aliaj utilaj fitoncidoj. Post la sekiĝo la folioj perdas sian balzaman bonodoron.

Uzante juglandajn foliojn estas eble prepari infuzaĵojn, dekoktaĵojn aŭ maceraĵojn:

Infuzaĵojn kaj dekoktaĵojn oni trinkas por plibonigi metabolismon kaj por plifortigi la homan organismon en kazo de ties elĉerpiĝo, aŭ ĉe cerba aterosklerozo. Ili povas esti ankaŭ uzataj kontraŭ aliaj malsanoj - rakito, skrofolo, stomakkataroj, kronika ekzemo, podagro.

Dekoktaĵoj estas uzataj por gargari gorĝon en kazo de anginoj kaj por fortigi la gingivojn.

Por prepari infuzaĵon oni prenu 1 supkuleron da pecetigitaj sekaj folioj kaj verŝu ilin per glaso da bolanta akvo. Post malvarmiĝo trafiltru. Prenu 1 supkuleron 3-4-foje potage.

Dekoktaĵon oni preparas sammaniere, nur la akvo devas esti bolanta kun la folioj dum 15-20 minutoj La kuracmaniero estas la sama.

Por diabet-malsanuloj ekzistas aparta preparmaniero de infuzaĵoj. Tri glasojn da bolanta akvo verŝu en unu glason da pecetigitaj juglandaj folioj en fermita vitra aŭ emajlita ujo. Lasu infuzi dum 20-30 minutoj, poste denove boligu dum unu minuto kaj denove denove lasu infuzi en fermita ujo (ne malpli ol 6 horojn).

Estas rekomendinde trinki duonglason da infuzaĵo, 30-40 minutojn post la manĝado, 3-4—foje potage.

Por kuracado de vundoj kaj haŭtulceroj estas eble uzi olean maceraĵon de juglandaj folioj. Oni preparas ĝin jene:

80 gramoj da pecetigitaj freŝaj folioj estas macerataj en 300 gramoj da sunflora oleo ĉe normala ĉambra temperaturo dum 15-20 tagoj. Post la trafiltro estas la maceraĵo preta por la uzado.

Juglandaj folioj havas ankaŭ baktericidajn efikojn. Freŝaj folioj havas kuracefikon kaj estas aplikataj ĉe vundoj kaj furunkoj.

Eĉ tiuj ĉi malmultaj faktoj pruvas, ke juglandoj vere estas verda apoteko.

Vjaĉeslav Hromov
Estonio

Tra la mondo...

EŬROPA VEGETARANA KONGRESO

Eŭropa Unuiĝo de Vegetaranoj kongresas ĉiun duan jaron. En la jaro 1987 estis komisiita prepari la kongreson Vegetarana Asocio en Belgio. Ĝi okazos en la tagoj de la 26-a ĝis la 27-a de septembro en bela kaj ĉarma loko, en la turisma centro Oostende. En septembro estas ĉi tie bela vetero, la maro estas trankvila. Inter la prelegoj oni povas spiri freŝan maran aeron. La urbo kun siaj parkoj, monumentoj kaj urboplacoj estas ankaŭ tre alloga.

La kongreso antaŭvidas pli proksiman kontakton inter unuopaj vegetaranaj asocioj de Eŭropo, interŝanĝon de spertoj por la venonta aktivado en la eŭropaj eblecoj.

Dum la kongreso parolos famaj prelegantoj el diversaj landoj.

El la programo: vendrede okazos libera posttagmezo, vizito de la urbo kaj mara strando, ĝenerala kunveno de la asociaj gvidantoj, akcepto de la reprezentantoj ĉe la urbstraro en la urbodomo kaj konferenco por ĵurnalistoj. Sabate okazos la inaŭguro (prez. de EVU Maxwell Lee, GB) kaj prelegoj: Malsanoj de angioj (Dr.Jacqueline André el Belgio, prez. de la informa centro); Studado de vegetaranoj en Germanio (Prof.Dr. Claus Leitzmann el Justus Liebig Universitato en FRG); Nutrado en grandkuirejoj (Dr. Lecerf el Pasteur-Instituto en Lille, Francio). Dimanĉe okazos prelegoj pri Problemoj de mondnutrado (Dr. Frank Zeiss, redaktoro de "Leven en laten Leven" en Nederlando); Sep aspektoj de vegetarismo (Inĝ. Julius Fleischanderl, prezidanto de Aŭstra Vegetarana Asocio) kaj diversaj laborkunvenoj, amuzvespero kun danco kaj popoldancoj.

Kongresa sekretariejo: Rozenlaan 11, B-2232 Schilde, Belgio (Tel. 32 33536484).

SANGO DE VEGETARANOJ

"Vegetara vivmaniero. kaŭzas malpli densan kaj do pli sanan sangon. Ju pli konsekvence oni uzadas kreskaĵajn manĝojn, des pli maldensa estas la sango." - Tio estas rezulto de longa eksperimentado kaj observado de Prof. E.Ernst kaj de liaj kunlaborantoj el la Kliniko por Fizika Terapio de la Universitato en Munkeno. La sciencistoj esploris la densecon de la sango ĉe 48 pli-malpli severaj vegetaranoj kaj ĉe la samnombra grupo de nevegetaranoj. Estis registrita viskozeco de la sango kaj de la sanga plasmo. La sango de vegetaranoj montris malpli grandan viskozecon de la plasmo. Vegetara vivmaniero favore influas ankaŭ la sangopremon. Krom tio estas jam konate, ke la sango de vegetaranoj havas pli favoran proporcion de sanga grasaĵo. Oni jam ankaŭ scias, ke kreskaĵa nutrado malaltigas riskon de kormalsanoj,

precipe de korangioj. Munkenaj sciencistoj estas konvinkitaj, ke laŭ la viskozeco de la sango oni povas la malsanojn ankaŭ trovi.

Nuntempe oni esploras ĉe unuopuloj, ĉu la ŝanĝo de vivmaniero povas influi la viskozecon de la sango. Laŭ la ĝisnunaj spertoj oni povas konstati, ke la vivmaniero kaj la nutraĵoj povas influi la kvaliton de la sango.

(Laŭ "Frankfurter Algemeine")

ARTRITO KAJ TROMANĜADO

Artrito estas malsano, kiu aperas pli ofte ĉe la viroj. Iam ĝi aperadis ĉe 40-50-jaruloj, nun kreskas la nombro de malsanuloj 20-30-jaraj. Inter la virinoj aperadas la malsano en klimaktero.

"Iam suferis je tiu ĉi malsano precipe bonfartantaj tavoloj de la civitanoj, kiuj konsumadis sufiĉe da viando", diris Prof. Hermann Kurz el Munkeno en sia prelego dum la kongreso de apotekistoj en Davos. "Per tiu malsano suferis Aleksandro Granda, Martin Luther, Wallenstein, Frederiko Granda, Charles Darwin. En la tempoj de mizero, ekz. dum la militoj la nombro de malsanuloj malgrandiĝas. Oni povas konstati, ke en la landoj de la orienta socialisma tendaro, kie la bonfarto aperis malfrue, la malsano ankoraŭ aperadas ĉe pli aĝaj homoj. Artrito estas sekvo de abunda manĝado, konsumado de alkoholo kaj de malgranda korpa aktiveco. Heredeblaj elementoj ne ludas ĉi tie grandan rolon", konstatis la munkena sciencisto. Ĉe la artrito aperadas kristaletoj de urina acidaĵo en diversaj korpopartoj. Por la kuracado oni uzas diversajn medikamentojn, kiuj bremsas aperadon de la urina acidaĵo kaj stimulas ĝian eliminadon helpe de la renoj. Sed la artrito estas kuracebla ankaŭ per taŭga nutraĵo sen viando kaj fiŝoj. Permesata estas konsumado de laktaj produktoj, fruktoj, legomoj (precipe en kruda stato), cerealaĵoj kaj rizo. Rekomendata estas ankaŭ redukto de la korpopezo.

dpa

TERPOMOJ KONTRAŬ PARADENTOZO

En malnova popolkuraca libro mi legis pri kuraca efiko de terpomoj ĉe paradentozo. Ĉar mi havis problemojn kun miaj dentoj, mi komencis manĝi ĉiutage krudajn raspitajn terpomojn. Jam post unu semajno la denta glazuro plibeliĝis, la dentokarnoj ĉesis esti pufitaj. Mi daŭrigis la uzadon ĝis resaniĝo.

Poste ankaŭ miaj konatoj komencis uzadi krudajn terpomojn kun bonaj rezultoj. La plej bona rezulto estis fiksigo de la dentoj ĉe mia 78-jara patrino. Ĝis nun ŝi havas siajn dentojn kaj siajn ĉiutagajn manĝojn ŝi envicigis krudajn terpomojn.

Per krudaj terpomoj ni povas ordigi ankaŭ la dentojn de infanoj, precipe en la tempo de la intensa kreskado, kiam la denta glazuro iĝas malpli forta kaj inklinas al difektiĝado.

En la kazo de akuta kaj rapide progresanta paradentozo eblas aldone uzi ankaŭ ajlon. Peceton de ajlo ni lasos en la buŝo dum 2-3 horoj, krom tio ni matene kaj vespere manĝu krudan terpomon, eble kun raspita karoto, pomo, ktp. Sed

estas necese eviti sukeron, kiu ne nur difektas la dentojn, sed malfortigas la tutan organismon. Paradentozo ne estas loka malsano de la buŝa kavo, sed grava perturbo de la tuta organismo.

La raspita kruda terpomo estas ankaŭ eminenta haŭta masko. Raspitan terpomon oni metu en kelkmilimetra tavolo sur la vizaĝhaŭton almenaŭ por 30-60 minutoj. Ĝi helpas kontraŭ malpuraj haŭtaknoj.

A. Sokolíková

(El "Liečivé rastliny", S-ej)

NOVSPECA MIELO

En Pollando fariĝas popularaj novaj specoj de mielo kaj ĝiaj produktaĵoj. Dum la produktado de t.n. "suka mielo" estas la abeloj nutrataj per sukoj de kreskaĵoj, fruktoj kaj legomoj. Sekve de tio la mielo ricevas kuracajn efikojn de la kreskaĵoj. Inventinto de ĉi tiu mielspeco Władysław Grabowski lasis sian eltrovon patenti. "Urtika" mielo taŭgas kiel preventilo kontraŭ koratakoj - infarktoj, ĝi malaltigas sangopremon kaj preventas kontraŭ malsanoj de prostato.

KUN JOGO KAJ VEGETARISMO

Ekzistas multaj receptoj, kiel atingi longan vivon kaj resti "fit": iuj homoj ĵuras je ajlo, aliaj je jahurto. La recepto de s-ino Ida Kuhnens el Koblenco estas: jogo kaj vegetarismo. Kun tiu ĉi konvinko ŝi atingis la 28-an de januaro 1987, en plena freŝeco kaj vigleco la 90-an vivjubileon. S-ino Ida jam 30 jarojn gvidas kursojn de jogo ĉe Popola Altlernejo en Koblenco. En la jaro 1956 komenciĝis ŝia unua kurso. Ŝi helpas kuraci la popolon per kuracaj herboj, Kneipp-metodoj, masaĝoj, kaj ŝi diras: "Kiu volas esti sana, devas eduki sin mem per jogo kaj klopodi pri la ĝusta spirtekniko, kaj antaŭ ĉio li devas zorgi pri la sano de digestaj organoj, por kio estas vegetarismo la ĉefa elemento."

Jam ekde la jaro 1930 nutras sin s-ino Ida Kuhnens vegetare kaj ĉiumatene ŝi ekzercas jogon.

(Laŭ "Rhein-Zeitung")

JOGO-INSTRUISTOJ

En lastaj jaroj kreskas en FRG la intereso pri jogo kaj kun ĝi ligita senvianda nutrado. Tial estis necese fondi asocion de profesiaj jogo-instruistoj. Ĝi organizas 600-horan kurson, en kiu oni lernas ne nur korpajn asanojn-ekzercojn, sed ankaŭ diversajn formojn de meditado, filozofio kaj natura nutradmaniero. Informojn donas: Berufsverband Deutscher Yogalehrer e V., Postfach 46, D-8701 Giebestadt.

MUZIKO KONTRAŬ STRESOJ

Seriozaj gazetoj kaj fakaj revuoj skribas, ke delikataj tonoj efikas kontraŭ stresoj. Konvena delikata muziko laŭ la opinio de fakuloj elvokas en la cerbo t.n. "alfa-ondojn", kiuj helpas la malstreĉiĝon kaj meditadon. Pro tio kreskas la interso pri "medita muziko". En tiaspeca muziko "banas sin la animo".

(Laŭ Esotera, S-ek)

Por nia kuirejo

SENSALA ACIDA BRASIKO

Salo, en la kvanto ĝenerale uzata, estas tre damaĝa por la homa organismo, ĉar ĝi kaŭzas malsanojn danĝerajn por la homa vivo. La fiziologia bezono estas 2-3 gramoj da salo por tagnokto. Tiun kvanton liveras al ni legomoj, kun pano, lakto kaj laktaj produktoj ni ricevas eĉ pli grandan kvanton. La sensala aŭ nur iomete salita nutraĵo estas ne nur kuraca dieto ĉe pluraj malsanoj (renaj, haŭtaj, nervaj, koraj, stomakaj k.s.), sed estas ankaŭ preventa rimedo en natura kuracado kaj la sana vivo.

Acida brasiko estas ŝatata, valora kaj malmultekosta nutraĵo. Tamen preparita kun salo, ĝi perdas siajn kvalitojn kaj multaj homoj ne povas ĝin manĝi, se ili devas nutri sin sensale.

Ekzistas tamen metodo por prepari mirindan acidan brasikon sen salo. Priskribis ĝin D-ro Senbach.

La brasikon oni ete tranĉas (per speciala maŝino aŭ per granda tranĉilo). Oni metu en kuveton kaj premu, por ke ne povu aliri aero. Antaŭe oni aldonu 1%an sukersolvaĵon. Aldonadu tranĉitan brasikon kaj sukersolvaĵon ĝis la pleniĝo de la kuveto kaj supre metu kovrilon (ferman tabulon) kaj surmetu ŝtonon.

Kiam komenciĝas la fermentado, parto de la suko elbolas. Komence la brasiko ne estas tre acida, ĉar la laktoacida fermentado ne progresas rapide. Tial oni aldonu diluitan solvaĵon de panfermento (por unu litro da solvaĵo piz-granda peceto da fermento). En Vieno estas preparata pura kulturo de laktoacidaj bakterioj, helpe de kiuj oni povas prepari tre bonan acidan brasikon.

La "haŭteton", kiu kolektiĝas sur la suko, oni devas deprenadi. La brasiko devas esti ĉiam superverŝita de la pura suko.

Preparon de sensala acida brasiko povas provi ĉiu, komence en malgranda kuveto aŭ pokalo.

El la revuo "Sana Vivo" elbulgarigis: Stojan D. Minĉev
Bulgario

Humuro

Ĉe doganejo

Ŝoforo, dum dogankontrolo, al la edzino:

- Karulino, nun mienu agrable kaj afable...

Post la doganejo:

- Jam vi povas mieni normale.

Plendo

Multaj homoj plendas pri sia memoro - sed neniu pri sia saĝo...

Perdo

- Kaj kie vi perdis la dentojn, amiko?
- Mi legis en Esperantista Vegetarano, ke plej sane estas manĝi fruktojn kun la ŝelo. Mi provis nuksojn.

Korespondi Deziras

□ 29-jara vegetarano deziras korespondi pri la kialoj de longviveco, nekonataj ecoj de la homa korpo, psikologio, parapsikologio, jogo kaj vegetarismo: Grzegorz Borys, ul. Piaskowa 34 m. 2, PL-26-110 Skarżysko-Kam., Pollando.

□ 41-jara vinberkulturisto deziras korespondi tutmonde kaj interŝanĝi poŝtmarkojn, bildkartojn kaj librojn: Dušan Juran, CS-951 21 Rišňovice 132, ĈSSR.

□ Kun diversaĝaj esperantistoj deziras korespondi 22-jara vegetarano Viktor Vasiljeviĉ Podoljan, Mostootrjad 69 dom 8 B, kv 1, SU-626440 Niĵnevartovsk 18, Sovetunio.

□ 42-jara esperantisto-vegetarano dez. korespondi tutmonde pri naturaj rimedoj por resanigo kaj rejuniĝo: Inĝ. Ionel Hiristea, Gruia 58 bl.C1 Ap.8, RO-3400 Cluj-Napoca, Rumanio.

Kiel ni jam anoncis, en Bulgario la funkcion de la Landa Peranto-Reprezentanto de TEVA ekde 1987 transprenis la Vegetarana Sekcio de BEA (La adreso lastpaĝe). Ĉi-loke ni sincere dankas al s-ino Damjanova pro la ĝisnuna agado en tiu funkcio, kiu ne estis sen malfacilaĵoj. Nia danko apartenas same al s-ro Damjanov, kiu sindone helpadis.

□ S-ino Helena Vasiljeva, sovĥoz Kuĉugorovskij, N-devickij r-on, SU-396884, Voroneĵskaja obl., Sovetunio (pensiulino), dez. kor. pri jogo, korpokulturo, longviveco, drogherboj, strangaj fenomenoj, legendoj kaj mitoj.

Gratuloj

Ni kore gratulas al D-ro Imro Havaŝ el Bratislava, okaze de lia 60-jariĝo!

Mortanoncoj

Fine de la pasinta jaro mortis en Lyngley, Danlando, en la aĝo 73 jaroj, nia Landa Peranto por Danlando, s-ro E.J. Frost, longjara UEA-delegito kaj fakdelegito pri vegetarismo. Honoron al lia memoro!

Antaŭ du tagoj mi ricevis malfeliĉan novaĵon pri la morto de nia longjara kaj laborema perantino en Svislando, Gertrud Weigelt. Ĉiam humorplena kaj junanima, ŝi estis modelo de tia vegetarano, kiu persvadis ne nur per vortoj sed ankaŭ per vivmaniero. Ni honoru ŝin per imito de ŝia bele saĝa kaj gaje pozitiva karaktero! C.F.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Ĉeĥoslovakio: Bartošek 100, Bureŝ 20, Cada 40, EK-Beneŝov 30, Fabo 50, Ivánková 50, Janus 40, Juran 50, Hasala 20, Hrozová 50, Kroa 50, Kusková 50, Martinková 30, Mužlay 50, Navrátil 50, Nechuta 30, Popelka J. 100, Popelka M. 100, Rousková 50, Rychlík 40, Slusarczyk 100, Stýblová 30, Szappancsik 50+50, Ŝváb 40, Toman 50, Tomek 50, Uhlíková 100, Valjanová 50 Kĉs. **GDR:** Eichler 15, Griebel 20, Hofmann 10, Krug 10, Merker 5, Meyer 15, Rauschenbach 10, Richter 40, Semler 20, Schmitz 20, Stief 20, Thormann 20, Ziemann 10, Zschitschmann 15 M. **Italio:** Caselli 20 000 £. **Potugalio:** Ferreira, Souse, Almeide, Gouveia, Cruz, Forinha (sumoj ne indikitaj). KORAN DANKON AL ĈIUJ MALAVARAJ DONACINTOJ! La mondonacojn sendadu al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA (dorsflanke) - neniuokaze al la redakcio! La Landajn Perantojn ni petas kontroli la indikojn kaj regule sendadi al la redakcio novajn indikojn pri la pagoj. En tiu ĉi numero aperas indikoj, kiuj atingis la redakcion ĝis la 18-a de junio 1987 (finredakto de la numero).

Ĉu vi partoprenis aŭ mem.organizis
INTERESAN E-ARANĜON
Ĉu ne indus raporti pri ĝi en
ESPERANTISTA VEGETARANO

Unu bildo valoras pli ol dekmil vortoj
- diras malnova ĉina proverbo.
Ĉu vi konscias tiun ĉi malnovan veron, sendante al nia redakcio vian kontribuaĵon
???

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, B - 2241 ZOERSEL (Halle)
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: JUDr. Ján Chladný, Dudvážska 23, 821 07 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH - WINKEL
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, N°1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House N° K-18, Machine Mohalda N°3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto,6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului N° 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-67879-3
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KASA, ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985